

# 給食だより 5月



新緑が美しいさわやかな季節になりました。しかしこの時期は、4月からの緊張がゆるんで疲れが出やすく、また長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。疲れをためないように、早寝・早起きをし、1日3食バランスのよい食事をしっかり食べて体調を整えましょう。

## 5大栄養素の働きを知りましょう

「5大栄養素」とは、**炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル**のことで、健康な体を維持し、成長していくために欠かせない栄養素のことです。食品に含まれている栄養素の量や種類はいろいろなので、さまざまな食品を組み合わせるように心がけましょう。

<p><b>おもに体をつくる</b></p> <p>栄養素: たんぱく質, ミネラル</p>	<p><b>おもにエネルギー源になる</b></p> <p>栄養素: 炭水化物, 脂質</p>	<p><b>おもに体の調子をとのえる</b></p> <p>栄養素: ミネラル, ビタミン</p>
--	---	---

偏っていませんか?  
**栄養バランス**

心がけましょう!

**栄養バランスがよい食事**

副菜, 主菜, 主食, 汁物

「主食」、「主菜」、「副菜」、「汁物」がそろった食事は献立の基本で、栄養バランスが整った食事になります。主食にはおもに炭水化物、主菜にはおもにたんぱく質や脂質、副菜にはおもにビタミンやミネラルが多く含まれています。また汁物は水分やビタミン、ミネラルなどを補給できます。

## 予定献立表

	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	
※牛乳は毎日つきます。 ※行事・天候等により献立が変更になる場合があります。 ※5/23~5/28は中間考査のため、給食時間が17:30~18:00になります。 ※20日の誕生日給食は5月生まれの人にケーキを出します。	祝日	休日	憲法記念日	
5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)
振替休日	ご飯・お祝い味付のり のしどり ほうれん草のごまあえ うーめん汁 バナナ エネルギー-836kcal 蛋白質32.2g 脂質20.3g	ご飯 あじフライ カラフルサラダ ポトフ エネルギー-945kcal 蛋白質30.7g 脂質31.4g	しょうゆラーメン 仙台あおばギョウザ フルーツジュレ エネルギー-808kcal 蛋白質35.4g 脂質22.5g	エビピラフ マカロニサラダ かぼちゃと豆のスープ エネルギー-910kcal 蛋白質29.1g 脂質29.0g
5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)
親子丼 白和え みそ汁 エネルギー-818kcal 蛋白質34.0g 脂質22.9g	ターメリックライス ひよこ豆のカレー フルーツの ヨーグルトあえ エネルギー-997kcal 蛋白質28.4g 脂質29.0g	わかめご飯 かつおの南蛮漬け かぼちゃの甘煮 みそ汁 エネルギー-863kcal 蛋白質33.2g 脂質20.2g	生徒交流会 (給食はありません)	バターロールパン ハンバーグきのこソース 温野菜 ポタージュスープ アセロラゼリー エネルギー-944kcal 蛋白質32.8g 脂質40.0g
5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)
<誕生日給食> 鶏ごぼうご飯 豚肉のピリ辛焼き ひじきのサラダ エビボールスープ キウイ エネルギー-873kcal 蛋白質39.4g 脂質26.8g	ご飯 マーボー豆腐 バンバンジー エビボールスープ キウイ エネルギー-870kcal 蛋白質37.0g 脂質20.5g	ご飯 さばのみそ煮 小松菜の炒め物 若竹汁 エネルギー-836kcal 蛋白質38.5g 脂質25.1g	スバグティミートソース 花野菜のサラダ オレンジ エネルギー-890kcal 蛋白質35.5g 脂質29.4g	ご飯 五目玉子焼き 豆もやし中華あえ 肉団子スープ ミルクコーヒー エネルギー-813kcal 蛋白質31.2g 脂質24.5g
5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)
ご飯 豚肉のしょうが炒め キャベツの ピーナッツあえ さつま汁 エネルギー-804kcal 蛋白質33.4g 脂質18.2g	チキンライス メンチカツ ほうれん草と 卵のスープ グレープフルーツ エネルギー-897kcal 蛋白質32.0g 脂質26.4g	ご飯 鮭の香味焼き 新じゃがの 煮ころがし みそ汁 エネルギー-775kcal 蛋白質32.7g 脂質15.6g	ホイコーロウ丼 中華サラダ チンゲン菜と 豆腐のスープ マンゴープリン エネルギー-805kcal 蛋白質28.0g 脂質23.1g	ご飯 田舎風おでん ゆで豚のごまだれあえ みそ汁 エネルギー-836kcal 蛋白質34.0g 脂質22.9g